

BAB V PENUTUP

A. Simpulan

Penelitian ini mengeksplorasi pemikiran Al-Imam Ibnu Atha'illah As-Sakandari yang terkandung dalam kitab Al-Hikam mengenai metode mengelola kebutuhan jasmani dan rohani. Dari analisis yang dilakukan, dapat disimpulkan beberapa poin penting:

1. Pemahaman Holistik terhadap Kebutuhan Jasmani dan Rohani: Ibnu Atha'illah As-Sakandari menekankan pentingnya keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani. Menurut beliau, kedua aspek ini harus dikelola secara beriringan untuk mencapai kehidupan yang harmonis dan berkah.
2. Metode Pengelolaan Kebutuhan Jasmani dan Rohani: Kitab Al-Hikam mengajarkan bahwa kebutuhan jasmani harus dikelola dengan baik agar tubuh tetap sehat dan mampu melaksanakan ibadah dengan optimal. Ini meliputi menjaga pola makan, istirahat yang cukup, dan aktivitas fisik yang sesuai. Pengelolaan ini bukan semata-mata demi kesehatan fisik, tetapi juga sebagai bentuk ibadah dan ketaatan kepada Allah SWT. Kebutuhan rohani menurut Ibnu Atha'illah As-Sakandari adalah prioritas utama yang harus selalu dijaga. Ini melibatkan pemahaman dan pengamalan ajaran-ajaran Islam secara mendalam, termasuk dzikir, shalat, membaca Al-Qur'an, dan berbagai ibadah lainnya. Pemenuhan kebutuhan rohani bertujuan untuk mendekatkan diri kepada Allah SWT dan mencapai ketenangan batin.

Secara keseluruhan, metode yang ditawarkan oleh Ibnu Atha'illah As-Sakandari dalam kitab Al-Hikam memberikan panduan komprehensif untuk mengelola kebutuhan jasmani dan rohani secara seimbang, yang pada akhirnya mengarah pada kehidupan yang penuh berkah dan ridha Allah SWT.

B. Saran-Saran

1. Pengkajian Lebih Mendalam tentang Kitab Al-Hikam: Penelitian ini baru menggarap sebagian dari pemikiran Al-Imam Ibnu Atha'illah As-Sakandari mengenai pengelolaan

kebutuhan jasmani dan rohani. Saran bagi peneliti selanjutnya adalah melakukan kajian lebih mendalam terhadap seluruh isi kitab Al-Hikam untuk mendapatkan gambaran yang lebih komprehensif mengenai metode pengelolaan kedua aspek ini.

2. Implementasi dalam Kurikulum Pendidikan: Mengingat pentingnya keseimbangan antara kebutuhan jasmani dan rohani, saran berikutnya adalah agar konsep-konsep yang terkandung dalam kitab Al-Hikam ini diintegrasikan ke dalam kurikulum pendidikan, baik di sekolah formal maupun non-formal. Dengan demikian, generasi muda dapat memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga keseimbangan ini sejak dini.
3. Pelatihan dan Workshop untuk Pengelolaan Diri: Diperlukan adanya pelatihan dan workshop yang mengadopsi metode pengelolaan kebutuhan jasmani dan rohani berdasarkan ajaran Al-Hikam. Pelatihan ini dapat ditujukan untuk berbagai kalangan, termasuk pelajar, pekerja, dan masyarakat umum, guna membantu mereka mengaplikasikan prinsip-prinsip ini dalam kehidupan sehari-hari.
4. Penelitian Interdisipliner: Penelitian ini dapat dikembangkan lebih lanjut dengan pendekatan interdisipliner, misalnya dengan menggabungkan kajian tasawuf dengan ilmu psikologi, kesehatan, dan sosiologi. Hal ini dapat memberikan perspektif yang lebih luas dan mendalam mengenai manfaat pengelolaan kebutuhan jasmani dan rohani dalam konteks modern.